

泉大津市中学校給食献立表

2024年 12月

泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	788 32.0 24.9 2.4	788 26.9 21.5 3.0	907 26.1 28.5 2.5	704 22.4 12.2 2.9
キャベツの ペペロン チーン 山型 食パン ポトフ	鶏の 照り焼き 有機 小松菜の 煮びたし ごはん そばろの 甘辛煮	もやしの 和え物 ちくわの 磯辺揚げ ごはん 豚肉と厚揚げの 煮物	みかん 1個 コロッケ 1個 ごはん チキン カレーライス	ぶり大根 ごはん ごぼうの 和え物 豚肉と ほうれん草の みそ汁
●山型食パン 小麦粉 バター	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米
●ポトフ カットウイナー セロリ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	●そばろの甘辛煮 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん しめじ 糸こんにゃく	●豚肉と厚揚げの煮物 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ 白菜	●チキンカレーライス 鶏肉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも 鶏がらスープ 粉スープ 赤ワイン	●豚肉とほうれん草のみそ汁 有機ほうれん草 豚肉 玉ねぎ さざみ揚げ 青ねぎ
●キャベツのペペロンチーン 鶏肉 キャベツ にんにく	●鶏の照り焼き 鶏肉 しょうが 片栗粉	●もやしの和え物 りょうとうもやし きゅうり 粉末昆布	●みかん	●ぶり大根 ぶりの角切り 大根
●サーモンフライ サーモンフライ 揚げ油	●有機小松菜の煮びたし 有機小松菜 煮汁力かつおだし	●ちくわの磯辺揚げ ちくわ 小麦粉 揚げ油	●コロッケ 国産豚肉のコロッケ(鉄・Ca) 揚げ油	●ごぼうの和え物 千切りごぼう きゅうり ノンエッグマヨネーズ
●ノンエッグタルタルソース(小袋)	●さつまいもチップス(小袋)	●ふりかけ(お魚)	●ごまなしミニフィッシュ	●ふりかけ(抹茶昆布)
9	10	11	12	13
725 28.7 21.2 3.8	875 34.3 34.1 2.8	738 21.9 19.3 2.0	560 23.9 10.3 2.8	771 33.1 24.5 2.8
にら まんじゅう 1個 ごはん クッパスープ (卵入り)	タンドライ チキン ジャーマン れんこん ごはん 酒粕クリーム シチュー	野菜の 塩こうじ 炒め かき揚げ 1個 ごはん 関東煮	たらの 洋風焼き 1個 洋風 さんびら ごはん (発芽玄米入り) 白菜のスープ	三色 お浸し 豚肉の かりん揚げ ごはん 豆腐のみそ汁
●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん(発芽玄米入り) 米 発芽玄米	●ごはん 米
●クッパスープ(卵入り) 鶏肉 青ねぎ しめじ	●酒粕クリームシチュー 豚肉 にんじん 生クリーム ミックスチーズ 酒粕ペースト 冷凍グリーンピース 鶏がらスープ 豚骨スープ	●関東煮 鶏肉 角切り昆布 角こんにゃく 平天 ミニかんも	●白菜のスープ 白菜 鶏肉 にんじん 豆腐	●豆腐のみそ汁 有機小松菜 玉ねぎ しめじ さざみ揚げ 豆腐
●クッパスープ(卵抜き) 鶏肉 青ねぎ しめじ	●タンドライチキン 鶏肉 にんにく しょうが	●野菜の塩こうじ炒め 鶏肉 キャベツ 有機小松菜 りょうとうもやし	●たらの洋風焼き たら切り身 玉ねぎ にんにく	●三色お浸し にんじん 豚肉 しょうが
●にらまんじゅう	●ジャーマンれんこん カットウイナー れんこん 黒こしょう	●かき揚げ かき揚げ 揚げ油	●洋風さんびら ささがきごぼう ペコ 有機ほうれん草	●豚肉のかりん揚げ 豚肉 しょうが 片栗粉 揚げ油
●豚キムチ 豚肉 にら しょうが にんにく	●酒粕クリームシチュー	●酒粕クリームシチュー	●洋風さんびら	●味噌のり(小袋)
【卵除去可能】				
16	17	18	19	20
799 36.4 27.0 4.4	751 19.9 15.4 3.1	775 32.2 33.7 3.9	563 22.2 18.1 3.5	839 29.0 23.3 2.8
さばの みそだれ 1個 きゅうりの 酢の物 かやくごはん 磯煮	キャベツの 昆布和え さつまいもの 天ぷら ごはん ちゃんこ鍋	チョコ クレープ 1個 コーンと 枝豆の ソーデー ハンバーグ 1個 山型 食パン ビーフ シチュー	おにぎり 1個 コーン焼売 2個 ちくわと きゅうりの 中華炒め 中巻麺 サンマーメン	南瓜の うま煮 鶏肉の ゆずだれ ごはん 冬至の みそ汁
●かやくごはん 米 五目あん	●ごはん 米	●山型食パン 小麦粉 バター	●おにぎり 米 なたね油	●ごはん 米
●磯煮 豚肉 じゃがいも 平天 芽ひじき	●ちゃんこ鍋 つくね 豆腐 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ	●ビーフシチュー 牛肉 鶏がらスープ にんにく 玉ねぎ にんじん じゃがいも トマトケチャップ トマトピューレ マッシュルーム にんにく 赤ワイン 米粉 米粉	●サンマーメン 豚肉 白菜 有機小松菜 にんじん たけのこ水漬(短冊)	●冬至のみそ汁 豆腐 大根 玉ねぎ にんじん さざみ揚げ 角こんにゃく
●さばのみそだれ さば切り身 しょうが	●キャベツの昆布和え キャベツ 昆布	●星形ハンバーグ 星形ハンバーグ にんにく 玉ねぎ オリーブ油	●中華麺 中巻麺 なたね油	●南瓜のうま煮 かぼちゃ 冷凍いんげん
●きゅうりの酢の物 きゅうり 乾燥わかめ	●さつまいもの天ぷら さつまいも 小麦粉	●コーンと枝豆のソーデー むき枝豆 冷凍ホールコーン 黒こしょう	●ちくわときゅうりの中華炒め ちくわ きゅうり にんにく しょうが	●鶏肉のゆずだれ 鶏肉 片栗粉 ゆず果汁 揚げ油

12月



冬本番、寒さが厳しくなってきました。今年も残すところ、あと1か月です。そして、冬休みまであと少しですね。冬休みの間も手洗い、うがいを心がけ、風邪などの病気を予防しましょう。

太陽が1年で一番日本を照らす時間が短い日です。冬至を境目にして「運が向いてくるように」とのゲン担ぎから、「ん」がつく食べ物を、「運がつく」として食べられています。なかでも、「ん」が2つある食べ物は「冬至の七草(ななくさ)」と呼ばれ、冬至に食べることで縁起が良い食べ物とされています。

12月21日は冬至

また、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています！

20日は冬至給食として「ゆず」や「冬至の七草(かぼちゃ・にんじん)」を使っています！！

冬至の七草(ななくさ)

かぼちゃ(ななくさ)	うどん(うどん)	にんじん
れんこん	ぎんなん	きんかん
		かんてん

風邪をひきにくい体を作るための3原則

- 正しい食生活を送る
- 生活リズムを整える
- しっかり体を動かす

クリスマスメニュー

18日は、星型ハンバーグとデザートがつきます！お楽しみに★

とぎめき給食の紹介

鱈(たら)
魚へんに雪と書いて鱈というように、冬を代表する魚のひとつです！
口が大きく、なんでも食べる食いしん坊！お腹いっぱい食べることを「たらふく食べる」といいますが、その「たらふく」という言葉は、鱈の腹のようだと当て字になるほどよく食べるそうです！
高たんぱく質で低脂肪なので、とてもヘルシーな魚です！味にクセがないので、鍋料理やフライ、ソテーなど、いろいろな料理にしておいしく食べられます！

白菜(はくさい)
白菜が冬に美味しくなる理由は、寒さに耐えるため！白菜は寒くなると糖分をため込み、葉を締めて自分の身を守ります。そのため、寒い時期の白菜は糖分が増加するので甘みが増しておいしくなります！さらに栄養価も高くなります！なかでも風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん含まれ、冬を元気に過ごすために欠かせない野菜です！

『郷土料理を 知ろう！』

食育メニューとして毎月郷土料理を紹介いたします。

今月は『サンマーメン』が登場します！！

『サンマーメン』は、もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを加え、とろみをつけてラーメンに乗せた横浜発祥の麺料理です。戦前から横浜中華街では肉そばがよく食べられていましたが、高価だったため、まかないとして野菜入りの麺料理『サンマーメン』が作られるようになりました。

野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもあることから人気となり、県内各地の中華料理店がメニューに取り入れていきました。

今では県内のラーメン店や中華料理店にはサンマーメンを主力とするところも多く、横浜市民、神奈川県民にとって、サンマーメンは日常的によく目にする慣れ親しんだ一品となっています。

是非、神奈川の名物を楽しんでください！！

12月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (エネルギーの13~20%)	脂質 g (エネルギーの20~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	754	28.2	23.4	3.0	388	4.3	227	0.43	0.44	30	4

冬至献立